

# キャベツのオリーブサラダ

もむだけ！  
簡単レシピです！

レシピ No

32



材料 2 人分

キャベツ	100g
すし酢	大さじ1
オリーブオイル	小さじ1
黒こしょう	少々

作り方

- ① キャベツは、食べやすい大きさに切る。
- ② ビニール袋に、キャベツ、すし酢、オリーブオイルを入れて、しんなりするまでよく揉む。  
袋の空気を抜いて袋の口をとじ、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 器に盛り付け、黒こしょうをふる。  
(1人分：36キロカロリー・食塩相当量：0.8g)

大網白里市  
食生活改善会

## おいしく減塩しましょう

1日の食塩摂取量の目標値(15歳以上)

※高血圧の方は、男女ともに6.0g未満を目指しましょう



男性 7.5g



女性 6.5g

日本人の食事摂取基準2025年版

おいしく減塩するための、おすすめ調味料



すし酢



黒こしょう



酢



レモン汁



唐辛子

今回のレシピには、すし酢、黒こしょうを使用しています。  
酸味や香辛料をうまく活用し、おいしく減塩しましょう。

発行：大網白里市食生活改善会（事務局：大網白里市健康増進課 TEL 0475-72-8321）

～市民の生活習慣病予防と食育の推進をスローガンに活動しています～ 他のレシピ⇒

